

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

**государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Сызранский политехнический колледж»**

УТВЕРЖДЕНО

Приказ директора
ГБПОУ «СПК»
от 25.02.2025 № 25-од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**социально-гуманитарный цикл
основной образовательной программы**

**08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования
промышленных и гражданских зданий**

Сызрань, 2025

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ
Цикловой комиссии
общих гуманитарных и
социально-экономических дисциплин
Протокол заседания цикловой комиссии

от 20.02.2025 № 6
Председатель ЦК Долбина О.С.

ОДОБРЕНО
Методистом Разиевой Т.С.
Экспертное заключение
технической экспертизы рабочих
программ ООП по специальности
08.02.09 Монтаж, наладка и
эксплуатация
электрооборудования
промышленных и гражданских
зданий

от 21.02.2025

Составитель:
Беликова Е.В., преподаватель ГБПОУ «СПК»

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана на основе ФГОС СПО по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от «09» ноября 2023 г. № 845.

Рабочая программа ориентирована на подготовку студентов к выполнению заданий, соответствующих требованиям регионального чемпионата «Профессионалы» по компетенции Электромонтаж, требований демонстрационного экзамена.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями к оформлению, установленными в ГБПОУ «СПК».

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной образовательной программы по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий

СОДЕРЖАНИЕ

| № п/п | Название разделов | Стр. |
|--------------|--|-------------|
| 1 | Паспорт рабочей программы учебной дисциплины | 4 |
| 2 | Структура и содержание учебной дисциплины | 6 |
| 3 | Условия реализации учебной дисциплины | 14 |
| 4 | Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины | 16 |
| 5 | Приложение 1. Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения | 17 |

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы (далее – ООП) по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий базовой подготовки, разработанной в ГБПОУ «СПК».

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке.

Рабочая программа составляется для очной и очной с применением дистанционных образовательных технологий форм обучения.

1.2 Место дисциплины в структуре ООП:

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура относится к социально-гуманитарному циклу ООП.

1.3 Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;
- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
- основы проектной деятельности;
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формировать общие компетенции (ОК):

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и

укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:
максимальной учебной нагрузки студента 110 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 110 часов;
- самостоятельной работы студента – не предусмотрено.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Количество часов |
|--|-------------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 110 |
| в том числе в форме практической подготовки: | 106 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 110 |
| в том числе: | |
| лабораторные работы | не предусмотрено |
| практические занятия | 106 |
| контрольные работы | не предусмотрено |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | не предусмотрено |
| Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета | |

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организационной деятельности обучающихся | Объем в часах | Уровень освоения |
|--|--|------------------|------------------|
| Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ | | 2 | |
| Тема 1.1 Здоровый образ жизни | <p>Содержание учебного материала: 1. Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры</p> | 2 | 3 |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | |
| | Практические занятия | не предусмотрено | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | не предусмотрено | |
| Раздел 2. Легкая атлетика | | 22 | |
| Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы | <p>Содержание учебного материала:</p> | | 3 |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | |
| | Практические занятия: 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения | 4 | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | |

| | | | |
|---|--|------------------|---|
| | Самостоятельная работа обучающихся | не предусмотрено | |
| Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега | Содержание учебного материала | | 3 |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | |
| | Практические занятия: 1. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут | 4 | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | не предусмотрено | |
| Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега | Содержание учебного материала | | 3 |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | |
| | Практические занятия: 1. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП | 4 | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | не предусмотрено | |
| Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег | Содержание учебного материала | | 3 |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | |
| | Практические занятия: 1. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега | 4 | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | не предусмотрено | |
| Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках | Содержание учебного материала | | 3 |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | |
| | Практические занятия: 1. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость | 6 | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | не предусмотрено | |
| Раздел 3. Волейбол | | 20 | |
| Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП) | Содержание учебного материала | | 3 |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | |
| | Практические занятия: 1. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП | 2 | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | |

| | | | |
|--|--|------------------|---|
| | Самостоятельная работа обучающихся | не предусмотрено | |
| Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП | Содержание учебного материала | | 3 |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | |
| | Практические занятия: 1. Выполнение комплекса упражнений по ОФП | 2 | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | не предусмотрено | |
| Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП | Содержание учебного материала | | 3 |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | |
| | Практические занятия: 1. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног | 4 | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | не предусмотрено | |
| Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП | Содержание учебного материала | | 3 |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | |
| | Практические занятия: 1. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног | 2 | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | не предусмотрено | |
| Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении | Содержание учебного материала | | 3 |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | |
| | Практические занятия: 1. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча | 2 | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | не предусмотрено | |
| Тема 3.6. Основы методики судейства | Содержание учебного материала | | 3 |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | |
| | Практические занятия: Отработка навыков судейства в волейболе | 2 | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | не предусмотрено | |
| Тема 3.7. Контроль выполнения | Содержание учебного материала | | 3 |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | |

| | | | |
|---|---|------------------|---|
| тестов по волейболу | Практические занятия: 1. Выполнение передачи мяча в парах 2. Игра по упрощённым правилам волейбола. 3. Игра по правилам | 6 | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | не предусмотрено | |
| Раздел 4. Баскетбол | | 24 | |
| Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП | Содержание учебного материала | | 3 |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | |
| | Практические занятия: 1. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног | 4 | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | не предусмотрено | |
| Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП | Содержание учебного материала | | 3 |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | |
| | Практические занятия: 1. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса. | 4 | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | не предусмотрено | |
| Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП | Содержание учебного материала | | 3 |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | |
| | Практические занятия: 1. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса | 4 | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | не предусмотрено | |
| Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП | Содержание учебного материала | | 3 |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | |
| | Практические занятия: 1. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног | 4 | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | не предусмотрено | |
| Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по | Содержание учебного материала | | 3 |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | |

| | | | |
|--|---|------------------|---|
| упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам | Практические занятия: 1. Игра по упрощенным правилам баскетбола 2. Игра по правилам | 4 | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | не предусмотрено | |
| Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе | Содержание учебного материала | | 3 |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | |
| | Практические занятия: 1. Практика в судействе соревнований по баскетболу 2. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка». | 4 | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | не предусмотрено | |
| Раздел 5. Гимнастика | | 16 | |
| Тема 5.1. Строевые приемы | Содержание учебного материала | | 3 |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | |
| | Практические занятия: 1. Отработка строевых приёмов | 2 | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | не предусмотрено | |
| Тема 5.2. Техника акробатических упражнений | Содержание учебного материала | | 3 |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | |
| | Практические занятия: 1. Отработка техники акробатических упражнений | 2 | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | не предусмотрено | |
| Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт | Содержание учебного материала | | 3 |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | |
| | Практические занятия: 1. Разучивание и выполнение упражнений с гирями | 2 | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | не предусмотрено | |
| Тема 5.3. Упражнения на бревне (девушки). ШФП | Содержание учебного материала | | 3 |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | |
| | Практические занятия: 1. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, | 2 | |

| | | | |
|---|--|------------------|---|
| | ритмическая гимнастика (по курсам) | | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | не предусмотрено | |
| Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися | Содержание учебного материала: 1. Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ | 2 | 3 |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | |
| | Практические занятия: 1. Выполнение комплекса ОРУ. 2. Контроль комбинации по акробатике 3. Контроль комбинации на бревне, брусьях 4. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ПШФП | 8 | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | не предусмотрено | |
| | Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика | | |
| Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне | Содержание учебного материала | | 3 |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | |
| | Практические занятия: 1. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики | 4 | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | не предусмотрено | |
| Тема 6.2. Подачи | Содержание учебного материала | | 3 |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | |
| | Практические занятия: 1. Отработка подач | 2 | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | не предусмотрено | |
| Тема 6.3. Нападающий удар | Содержание учебного материала | | 3 |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | |

| | | | |
|---|--|------------------|---|
| | Практические занятия: 1. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш» | 4 | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | не предусмотрено | |
| Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону | Содержание учебного материала | | 3 |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | |
| | Практические занятия: 1. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону 2. Контроль техники подачи, ударов справа, слева 3. Контроль техники игры: одиночные, парные игры | 6 | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | не предусмотрено | |
| Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) | | 4 | |
| Тема.7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | Содержание учебного материала | | 3 |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | |
| | Практические занятия: 1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий 2. Формирование профессионально значимых физических качеств | 4 | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | не предусмотрено | |
| Тематика курсовой работы (проекта) | | не предусмотрено | |
| Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) | | не предусмотрено | |
| Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета | | 6 | |
| | Всего: | 110 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура требует наличие спортивного зала, беговых дорожек на дистанции 100 метров, 400 метров.

Оборудование спортивного зала:

- баскетбольные щиты, кольца, сетки
- волейбольные стойки, сетка
- теннисные столы
- гимнастические стенки
- гимнастические скамейки
- гимнастические перекладины

Спортивный инвентарь:

- секундомер
- рулетка
- волейбольные мячи
- баскетбольные мячи
- скакалки
- теннисные сетки, ракетки и мячи
- гимнастические коврики

Технические средства обучения:

- музыкальный центр
- видеопроектор
- персональный компьютер с лицензионным программным обеспечением
- экран
- фотоаппарат
- принтер

3.2. Информационное обеспечение обучения (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

Основные источники

Для преподавателей

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева.- [7-изд.,стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: непосредственный

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3.

Для студентов

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.Бишаева.- [7-изд.,стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: непосредственный

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования /

Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3.

Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>(дата обращения: 02.08.2021).

2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>(дата обращения: 02.08.2021).

Дополнительные источники

Для преподавателей

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 02.08.2021).

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602> (дата обращения: 02.08.2021).

Для студентов

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 02.08.2021).

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602> (дата обращения: 02.08.2021).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения | Критерии оценки | Формы и методы оценки |
|---|--|--|
| <p><i>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</i></p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p> <p><i>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</i> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p> | <p>«Отлично» «Зачет» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» «Незачет» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки</p> | <ul style="list-style-type: none"> – устный ответ на практических занятиях – отчет по внеаудиторной самостоятельной работе (рефераты, доклады, сообщения) – наблюдение за выполнением практического задания – оценка выполнения практического задания – сдача контрольных нормативов – зачет – дифференцированный зачет |

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

| № п/п | Тема учебного занятия | Кол-во часов | Активные и интерактивные формы и методы обучения | Формируемые компетенции |
|-------|--|--------------|--|-------------------------|
| 1. | Основы методики судейства | 2 | Деловая игра | ОК 04, ОК 08 |
| 2. | Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися | 2 | Деловая игра | ОК 04, ОК 08 |